Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barre fixe: De l'appui élancer en avant par-dessous la barre à la station

Un élément de sortie: après le passage par-dessous la barre, le gymnaste perd le contact avec la barre et se réceptionne sur les pieds.

De l'appui facial, prise d'élan à une légère posture C–. Garder les épaules au-dessus de la barre. Ramener le corps en C+ à la barre. Fixer la posture. Le haut du corps tombe en arrière, le corps tourne autour de la barre jusqu'à la position de suspension renversée. Ouvrir énergiquement l'angle bras-tronc, bras tendus, jusqu'à une légère posture C– et lâcher la prise. Garder les bras levés durant la phase de vol jusqu'à la réception.

L'exercice de construction suivant est disponible sous forme de vidéo.

Elan par-dessous au ralenti (RE.40303.01)

Exécuter avec une aide l'élan par-dessous au ralenti. Aide: A l'arrière des cuisses et sur le haut du dos/les épaules.

D'autres exercices de construction figurent dans la brochure «Gymnastique – Gymnastique aux agrès».

Source: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Gymnastique: Gymnastique aux agrès. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO